

TRAINING



POWERED BY
DEINE LAUFSCHULE.DE



11 Wochen-Trainingsplan Von Null auf 5 km!

// FIRMENLAUF LEIPZIG IST AM 19. JUNI 2019

Trainingsbeginn ist am **Donnerstag, 4. April**

Das Geheimnis deiner Leistungssteigerung liegt in der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Belastungssteigerung!

Der Trainingsplan gibt dir eine Orientierung, wie du dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Es ist nicht notwendig, dass du 100% der Einheiten realisierst. Wenn du ein Training aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht schaffst, dann lass es ausfallen und hole es auch nicht nach! Absolute Laufeinsteiger sollten auf keinen Fall mehr laufspezifisches Training durchführen

als auf dem Plan steht, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die „neue“ Belastung gewöhnen können, versuche unbedingt zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause zu machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchzuführen. Zusätzlich empfehlen wir dir den Kauf eines geeigneten Laufschuhs in einem Laufschuhfachgeschäft. Deine Gelenke werden es dir danken. Wähle lieber eine langsame Laufgeschwindigkeit und versuche, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen.

Solltest du Fragen oder Anregungen haben, kannst du uns gerne kontaktieren: info@deine-laufschule.de

WOCHE	DATUM	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
1. Woche	01.04.2019	Mo					
	02.04.2019	Di					
	03.04.2019	Mi					
	04.04.2019	Do	// Laufen	15	1 min laufen	1 min	Gehpause
	05.04.2019	Fr					
	06.04.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	12 1	1 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	07.04.2019	So					
2. Woche	08.04.2019	Mo	// Laufen // Kraft	5 3	1 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
	09.04.2019	Di					
	10.04.2019	Mi					
	11.04.2019	Do	// Laufen	8	2 min laufen	1:30 min	Gehpause
	12.04.2019	Fr					
	13.04.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	7 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
3. Woche	15.04.2019	Mo	// Laufen // Kraft	4 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	16.04.2019	Di					
	17.04.2019	Mi					
	18.04.2019	Do	// Laufen	8	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min	1:30 min	Gehpause
	19.04.2019	Fr					
	20.04.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	8 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
4. Woche	21.04.2019	So					
	22.04.2019	Mo	// Laufen // Kraft	5 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	23.04.2019	Di					
	24.04.2019	Mi					
	25.04.2019	Do	// Laufen	8	3 min laufen	1 min	Gehpause
	26.04.2019	Fr					
	27.04.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	6 1	3 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
28.04.2019	So						

WOCHE	DATUM	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
5. Woche	29.04.2019	Mo	// Laufen // Kraft	5 4	3 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
	30.04.2019	Di					
	01.05.2019	Mi					
	02.05.2019	Do	// Laufen	6	3, 6, 3, 6, 3, 6 min	1:30 min	Gehpause
	03.05.2019	Fr					
	04.05.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	4 1	6 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	05.05.2019	So					
6. Woche	06.05.2019	Mo	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	2 min	Gehpause Stabilitätsübung
	07.05.2019	Di					
	08.05.2019	Mi					
	09.05.2019	Do	// Laufen	4	8 min laufen	3 min	Gehpause
	10.05.2019	Fr					
	11.05.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	5 1	2, 10, 3, 10, 2 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	12.05.2019	So					
7. Woche	13.05.2019	Mo	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	14.05.2019	Di					
	15.05.2019	Mi					
	16.05.2019	Do	// Laufen	3	10 min laufen	4 min	Gehpause
	17.05.2019	Fr					
	18.05.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	3 1	8 min laufen	4 min	Gehpause Dehnungsübung
	19.05.2019	So					
8. Woche	20.05.2019	Mo	// Laufen // Kraft	2 3	8 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
	21.05.2019	Di					
	22.05.2019	Mi					
	23.05.2019	Do	// Laufen	3	12 min laufen	3 min	Gehpause
	24.05.2019	Fr					
	25.05.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	3 1	8, 15, 8 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	26.05.2019	So					
9. Woche	27.05.2019	Mo	// Laufen // Kraft	3 3	8 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
	28.05.2019	Di					
	29.05.2019	Mi					
	30.05.2019	Do	// Laufen // Beweglichkeit	2 1	12 min laufen	3 min	Gehpause Dehnungsübung
	31.05.2019	Fr					
	01.06.2019	Sa					
	02.06.2019	So	// Laufen // Kraft	3 4	9 min laufen	3 min	Gehpause Stabilitätsübung
10. Woche	03.06.2019	Mo					
	04.06.2019	Di					
	05.06.2019	Mi	// Laufen	3	10, 20, 10 min	4 min	Gehpause
	06.06.2019	Do					
	07.06.2019	Fr					
	08.06.2019	Sa	// Laufen // Beweglichkeit	1 1	25 min laufen	—	Dehnungsübung
	09.06.2019	So					
11. Woche	10.06.2019	Mo	// Laufen // Kraft	1 3	15 min laufen	—	Stabilitätsübung
	11.06.2019	Di					
	12.06.2019	Mi					
	13.06.2019	Do	// Laufen	2	20 min laufen	6 min	Gehpause
	14.06.2019	Fr					
	15.06.2019	Sa					
	16.06.2019	So	// Laufen // Kraft	1 4	20 min laufen	—	Stabilitätsübung
FL	17.06.2019	Mo					
	18.06.2019	Di					
	19.06.2019	Mi	// Firmenlauf Leipzig	1	5 km laufen	—	Viel Erfolg!

MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT INS ZIEL KOMMEN!